**Colegio Isabel Riquelme**

**U.T.P.**

**GUÍA DIGITAL N°2**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: 1° AÑO BÁSICO**

**DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO**

**SEMANA: 6 al 10 de ABRIL**

Estudiantes la clase de esta semana estará dividida en 4 sesiones, que son las siguientes.

**I.- Calentamiento**: La primera actividad que realizaran será de preparar el cuerpo para la actividad física y evitar posibles lesiones.

**II.- Actividades de la clase:** En este período realizaremos tres actividades sencillas que te ayudaran a reforzar la derecha, izquierda, adelante, atrás, desplazamientos y manipulación de objetos.

**III.- Elongación:** Después de terminar una serie de ejercicios se deben de estirar y relajar los músculos que han estado contraídos con el ejercicio.

**IV.- Higiene:** Y por último se debe realizar limpieza del cuerpo, si te distes cuenta tu cuerpo sudo y este sudor contiene sales que quedar en la piel y que puede provocar alergias, por lo tanto, es necesario bañarse después de hacer ejercicios.

**RECUERDA TOMAR AGUA DURANTE LA ACTIVIDAD, EL SUDOR QUE PROVOCA EL EJERCICIO TIENE AGUA QUE PIERDE NUESTRO CUERPO, POR ESTA RAZÓN, DEBEMOS HIDRATARNOS Y DEVOLVER EL AGUA QUE SE PERDIO.**